

元気アップだより

令和6年度

No. 2

健康教育だより

令和6年9月 宇都宮市教育委員会発行



家族みんなで Let's try! 柔軟運動



元気っ子健康体力チェックの個人結果が配付されます。

本市においては、男女共に「体の柔らかさ」に課題あり！柔軟性を高めることは、動きにしなやかさを生むとともに、けがの予防にもつながることから、柔軟性を高める運動に取り組んでいきましょう。

11月には学校を通して、うつのみや元気っ子チャレンジ「スポーツの秋版」を紹介します。個人で！家庭で！簡単に取り組みますので、ぜひ、保護者の皆さまも御確認いただき、御家族みんなで運動に取り組んでみてください。

【体を柔らかくする運動例】

ちようざたいぜんくつ
長座体前屈



かた せなかの
肩・背中伸ばし



かたばくの
体側伸ばし



こうき ぜんくつ
足を交差して前屈



家族みんなで Let's try! 目の体操!



宇都宮市では、次のようなルールを設けています。

- パソコンを使うときには画面から顔を30cm以上離して見るようにし、1時間使ったら10分間休んで長い時間使わないようにします。

簡単に取り組める「目の体操」(下図)を記載しています。御家族みんなで目の体操に取り組み目の健康に心がけていきましょう。



目の体操をしてみよう



①右を見て



②左を見て



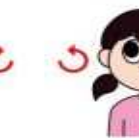
③上を見て



④下を見て



⑤右から回して



⑥左から回して



⑦ぎゅっとつむり



⑧ぱっとひらく

①～⑧まで数回繰り返します。顔は動かさなくて目だけ動かすところがポイントです。目の体操をすることによって、凝り固まった目の周りの筋肉をほぐすことができます。

第19回うつのみや食育フェア

～宮っこ 食べっこ 元気っこ～ を開催します

宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者 食丸くん」



【開催日時】 令和6年10月6日（日曜日）午前10時～午後3時

【会場】 **ライトキューブ宇都宮・宮みらいライトヒル**

【主なイベント】

○ステージイベント

- ・小・中学生による『トマト料理コンクール』入賞者表彰式，調理披露
- ・宇都宮大学×(株)ヨークベニマル×市が開発した減塩や野菜増しをテーマとしたお惣菜の発表など

○ブースイベント

- ・学校給食の揚げパン試食，体力測定，マイ歯ブラシ作り，歯の無料相談
食育クイズ，軽食販売，食に関する理解を深めるための体験など

○スタンプラリー



【交通の御案内】

◇ 来場者駐車場はありませんので，公共交通機関や市内循環バスきぶな等を御利用ください。

きぶなバスの利用無料

食育フェアのパンフレット（各地区市民センターなどの市の施設で配布，宇都宮市ホームページに掲載等）にある無料乗車券（コピー可）を切り取り，降車時バスの運転手にお渡しただくと無料で乗車できます。

レンタサイクルの利用無料

市営運動場（東武宇都宮駅東，中央1丁目など市内8か所）で貸し出しているレンタサイクルが，食育フェアのパンフレットを持参すると通常100円かかるところが無料になります。

◎詳しくは，パンフレットや市ホームページを御覧ください。

QRコード



【アドレス】 <https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/shokuiku/fair/index.html>

親子で挑戦！感謝の心を育む！お弁当の日



本市では，毎年10月以降に，親子で共に食事について考える「お弁当の日（※おにぎりの日）」を実施しています。今年度も，全ての学校が「お弁当の日」を必ず2回以上実施しますので，実施日や取組方法等については，各学校から配布される通知で確認いただき，御理解と御協力をお願いします。

御家庭でも，できることから「食育」に取り組んで，心身ともに健康な子供たちを育てていきましょう。※「おにぎりの日」は，児童生徒が主食のおにぎりを家庭で作って持参し，給食でおかずなどを提供する日です。



◎ 発達段階ごとの目標 ◎

【小学1・2年】

家族と一緒に，お弁当に入れるものを考え，買い物に行きましょう。



【小学3・4年】

家族と一緒に，お弁当の中身を考え，必要な食べ物を選んでみましょう。



【小学5・6年】

家族と一緒に，バランスのよい献立を考え，必要な食材を買って，お弁当を作りましょう。



【中学1～3年】

自分の身体を考え，栄養バランスや調理方法を工夫し，自分で作ってみましょう。



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

【アドレス】 <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード



問合せ：宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ Tel632-2760

学校保健体育グループ Tel632-2756